



Les Ateliers Yoga du Cachemire
Les samedis 2 Décembre 2023 – 6 Avril 2024 - Lyon 6 ème
Marie-Claire Reigner

Marie-Claire REIGNER,

enseigne le yoga du Cachemire transmis par Eric Baret depuis 20 ans. Certifiée en techniques FM Alexander et M. Feldenkrais, elle utilise ces approches globales pour faciliter la pratique traditionnelle du yoga.

Dans le yoga du Cachemire, les asanas sont des moments privilégiés pour pressentir la tranquillité au cœur de la vie. Nous explorons la variété des couches tactiles qui composent notre corps. De l'opacité à la transparence, de la lourdeur à la légèreté, cette approche basée sur la tradition du *Vijnana Bhairava Tantra* utilise l'extrême richesse de la perception sensorielle pour se libérer des restrictions corporelles, reflets de nos limites psychologiques. Cette investigation ne se perd pas dans la recherche d'une liberté future, mais accentue la prise de conscience de l'intensité ici et maintenant. Cette écoute sans attente est le cœur de ce yoga.

Plus d'infos : yogaducachemire.fr

Livre : « 250 questions » sur le yoga, une collaboration de Marie Claire Reigner et Eric Baret, ed : Almora

Lieu: 11-13 rue Curie 69006 Lyon*

Code porte d'entrée : 815A – 3^{ème} étage

Horaires des samedis:

- 10h00 -12h30 Pratique avec Marie-Claire Reigner
- 14h00 -17h Question-réponse & pratique avec Marie-Claire Reigner

Tarifs : 80 € la journée - 50 € la demi-journée

Inscription :

Pour valider votre réservation merci d'envoyer 40€ d'arrhes (non remboursables si annulation à moins de 48h de la journée). Merci de nous joindre votre attestation de virement ou votre photo de chèque à retourner à Marie-Claire Reigner avec le bulletin rempli, attaché à l'email : reigner.mc@orange.fr / Contact : **06 81 19 01 76**

Le règlement par chèque* à l'ordre de Marie Claire Reigner

Adresse : MC Reigner 9 Montée des Chênes 04000 DIGNES-LES-BAINS

Par virement : IBAN FR 59 3000 2026 3200 0007 1975 Z77 / BIC : CRLYFRPP

Contact : Marie-Claire Reigner : + 33 (0)6 81 19 01 76 e-mail : reigner.mc@orange.fr

.....

Nom : Prénom : Téléphone :

Adresse : code postal : Ville : E-mail :

Je m'inscris : Journée Matinée Après-midi

2 décembre 2023 6 avril 2024

Date Date du virement ou du chèque :

.....

* Salle 11-13 rue Curie 69006 Lyon - Métro : accès à partir de la Gare Part-Dieu : Ligne B direction Charpenne arrêt Brotteaux (une seule station)

Attention prévoir tapis individuel et coussin pour la pratique car les tapis de la salle, sont indisponibles.